

**CRISTINA AQUINO MACHADO**

**A CONTRIBUIÇÃO DO TAEKWONDO NO CONTROLE DA  
AGRESSIVIDADE**

Monografia apresentada como  
requisito parcial para a conclusão do  
curso de licenciatura em Educação  
Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

**Orientador Ricardo Coelho - PHD**

CRISTINA AQUINO MACHADO

**A CONTRIBUIÇÃO DO TAEKWONDO NO CONTROLE DA  
AGRESSIVIDADE**

Monografia apresentada como  
requisito parcial para a conclusão do  
curso de licenciatura em Educação  
Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

Prof. Wagner Campos

CURITIBA  
1995

Ao término de um período de decadência sobrevém o ponto de mutação. A luz poderosa que fora banida ressurgue. Há movimento, mas este não é gerado pela força... O movimento é natural, surge espontaneamente. Por esta razão, a transformação do antigo torna-se fácil. O velho é descartado, e o novo é traduzido. Ambas as medidas se harmonizam com o tempo, não resultando daí, portanto, nenhum dano.

## I CHING

## **AGRADECIMENTOS**

Ao orientador Ricardo Coelho.

Aos pais, por ter chegado até aqui.

À Miriam e Tiago, por sempre estarem lá.

Especialmente ao Fábio Alessandro, pelo amor e compreensão em todas as horas...

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>vi</b>
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>01</b>
1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	01
1.2. JUSTIFICATIVA.....	02
1.3. OBJETIVO GERAL .....	04
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	04
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>05</b>
2.1. CONCEITUÁRIO BÁSICO.....	05
2.2. A AGRESSIVIDADE.....	07
2.2.1. Teorias Instintivas ou Biológicas da Agressão.....	08
2.2.2. Teoria da Frustração-Agressão.....	09
2.2.3. Teorias Culturais e de Aprendizagem Social.....	11
2.2.4. A Evolução das Sociedades e os Reforços Sociais.....	14
2.2.5. A Catarse.....	16
2.2.6. A Canalização da Agressividade.....	18
2.3. TAEKWONDO : A ARTE MARCIAL COREANA.....	20
2.3.1. O Que é Arte Marcial.....	26
2.3.2. Tradições espirituais que Influenciaram as Artes Marciais.....	27
2.3.2.1. Budismo.....	27
2.3.2.2. Taoísmo.....	30

2.3.2.3. Zen.....	34
2.3.3. A Filosofia do Taekwondo.....	36
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>38</b>
<b>4. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>41</b>

## RESUMO

O trabalho que segue trata de um dos problemas mais frequentes tanto no meio esportivo, quanto na sociedade em geral - a crescente disseminação do comportamento agressivo. Dentro desta perspectiva o homem se vê diante de situações que o estimulam à agressão manifesta, mas é obrigado a reprimir seus impulsos, em prol de sua imagem social. Desta forma, o indivíduo entra num processo que o traz inúmeros males e dentre eles graves colapsos e comportamentos bizarros.

A presente pesquisa vem propor o Taekwondo como auxiliar no controle da agressividade, sendo apresentada em dois tópicos principais. O primeiro aborda a agressividade, com os principais posicionamentos teóricos, a influência do meio ambiente, o papel da sociedade, entre outros de relevância. O segundo tópico desenvolve-se em torno do Taekwondo, seu histórico e origem, mas principalmente em relação à sua filosofia.

De acordo com os dados obtidos, pode-se deduzir que a proposta do trabalho é procedente, logo o Taekwondo atuaria positivamente no controle da agressividade, através de atividades físicas de efeito catártico e da sua filosofia, que trataria do aspecto cognitivo, onde o indivíduo apropriaria-se de novos padrões de comportamento, aprendendo a lidar com seus impulsos agressivos ao invés de reprimí-los.

## **1. INTRODUÇÃO**

A agressividade, comportamento caracterizado pelo desempenho de um ato, cuja intenção, consciente ou não, seja causar prejuízo, ferimento ou destruição a terceiros ou a si próprio (THOMPSON et al., 1977, p. 405), tem custado anos de discussões no âmbito de sua origem, fisiologia, natureza, entre outros.

Tais discordâncias decorrem de deformações de especializações, de posições teóricas, bem como o de escolhas de estratégias de pesquisa. Porém, o constante crescimento dos níveis de agressividade ante aos inúmeros contratempos urbanos, trouxe à luz uma nova dúvida: como controlar a reação agressiva ?

Sabe-se que desde épocas remotas a atividade física vem sendo proposta com finalidade catártica (como observaremos no decorrer da pesquisa), como uma forma saudável de canalizar as várias tensões do dia a dia (uma das principais causas da agressividade manifesta). Contudo, apesar de apresentar inúmeras vantagens neste aspecto, o esporte tem contado com uma disseminação alarmante da agressividade em seu meio, principalmente nas lutas e/ou artes marciais, onde seus fundamentos vêm sendo confundidos com golpes violentos e a filosofia atual não conhece mais a disciplina, a força interior e a sapiência.

### **1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA**

Várias pesquisas (citadas oportunamente) propuseram, ao longo dos tempos, que a atividade física, por si só, agiria como válvula de escape para o comportamento agressivo. Desta forma, qualquer esporte atuaria positivamente neste sentido. Porém, se procedermos a



uma breve analogia com um dos desportos mais divulgados no Brasil, o futebol, constataremos proporções crescentes de agressividade manifesta. Uma pesquisa detalhada poderia fornecer dados importantes e decisivos. No entanto, mesmo uma observação superficial acusaria a falta de disciplina e de um preparo psicológico, talvez devido à visão fragmentada de corpo por parte dos profissionais envolvidos. Desta maneira, pode-se acreditar que atividade física contribua no controle da agressividade, mas não garante que a competição e outros fatores não a estimularão, se o praticante não for devidamente orientado.

Portanto, tomando todos estes aspectos, apresenta-se a possibilidade da utilização do Taekwondo no auxílio do controle da agressividade, através de atividades físicas de efeito catártico, ou seja, que propiciem o extravasamento de tensões, dentro de padrões socialmente aceitos e das orientações filosóficas características das artes marciais, que são o alicerce para a formação de um bom caráter, fator fundamental do desenvolvimento maior do indivíduo.

Tal procedimento é apresentado com possibilidades tanto profilática, quanto terapêutica, minimizando os vários problemas de ordem psicológica e, conseqüentemente física, causados pela repressão do impulso agressivo. Através desta proposta pretende-se, num entendimento maior, contribuir para o desenvolvimento holístico do ser humano, respeitando sua individualidade e suas atuais perspectivas de vida.

## **1.2. JUSTIFICATIVA**

A sociedade, cumprindo seu papel de imposições de regras às condutas individuais, preconiza o sujeito “bonzinho”, que constantemente exhibe um sorriso e está sempre pronto a servir aos demais sem reclamação alguma. Segundo BACH & GOLDBERG (1978), este é

exatamente o protótipo da maioria das pessoas que contraíram repentinamente colapsos emocionais totais ou crises violentas, que resultaram muitas vezes em assassinatos e massacres. Através destes relatos são observados comportamentos extremados, aos quais pode chegar o indivíduo, reprimindo seus impulsos agressivos. Todavia, outros relatos revelaram casos de pessoas que não adquiriram tais crises, mas desenvolveram graves doenças físicas e patologias mentais, além dos milhões de prováveis casos de pessoas que passam a vida encarcerados em seu silencioso desespero.

Todos estes comportamentos críticos são indesejáveis na medida em que se busca uma sociedade justa para todos. E sendo o homem a célula fundamental deste estrutura, é a partir dele que se desencadeará o processo de evolução em prol da sociedade almejada.

Sabendo-se que a agressão manifesta compreende toda uma história de experiências, interpretações pessoais, frustrações e até mesmo de instintos, torna-se necessário proporcionar ao indivíduo situações que possibilitem o extravasamento de suas tensões, dentro de padrões socialmente aceitos. Aliado a isto, especial ênfase deve ser dada à apropriação de novos padrões de comportamento, através do princípio enunciado nas Teorias de Aprendizagem Social, onde o fator cognitivo do indivíduo teria papel fundamental em suas atitudes.

Levando em conta tais necessidades e considerando as características técnicas e filosóficas do Taekwondo, surgiu a possibilidade de desenvolver a presente pesquisa, que discute os métodos pelos quais esta arte marcial ajudaria no controle da agressividade manifesta. Segundo PAK (1993), professor do Departamento de Saúde e Performance Humana da Universidade de Iowa/EUA, um programa que implantou o Taekwondo como atividade extracurricular em 1º e 2º graus tem tido grande sucesso ao deixar àqueles estudantes longe de gangues, drogas e álcool, fatores indiretamente ligados à violência e agressividade.

### **1.3. OBJETIVO GERAL**

Discutir a contribuição do Taekwondo no controle da agressividade, através de atividades físicas e orientações filosóficas.

### **1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Confrontar vários autores e suas teorias ;
- Discutir a evolução social da agressividade, bem como as soluções propostas ao longo dos tempos;
- Abordar a questão das artes marciais - o que são, como surgiram e quais são seus fundamentos;
- Abordar o Taekwondo - seu histórico e principalmente sua filosofia, pilar fundamental desta pesquisa.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

A princípio, pode-se observar um CONCEITUÁRIO BÁSICO abrindo esta revisão de literatura, que visa o esclarecimento de alguns termos técnicos utilizados nesta pesquisa. Logo após, estão colocados os posicionamentos teóricos de vários autores, sobre agressividade.

### **2.1. CONCEITUÁRIO BÁSICO**

**AGRESSIVIDADE** : comportamento caracterizado pelo desempenho de um ato, cuja intenção, consciente ou não, seja causar prejuízo, ferimento ou destruição a terceiros ou a si próprio.

**APRENDIZAGEM** : ato ou efeito de aprender qualquer ofício, arte ou ciência; apropriação de um conhecimento.

**CATARSE** : elemento da técnica psicanalítica e psicoterápica que visão a remissão dos sintomas através da exteriorização verbal e emocional dos traumatismos afetivos reprimidos (ver cap. 2.2.5 )

**CONTROLE** : domínio físico ou psíquico de si mesmo.

**EDUCAÇÃO** : instrução; desenvolvimento das faculdades físicas, morais e intelectuais do ser

humano; civilidade.

**INSTINTO** : estímulo ou impulso natural, involuntário, pelo qual homens e animais executam certos atos sem conhecer o fim ou o porquê destes atos.

**TEORIA** : princípios básicos e elementares de uma arte ou ciência.

**ESTIMULO** : agente que opera, em geral, com subitaneidade, e, em condições que se determinam ( limiar ) a resposta característica de um sistema excitável. O agente pode ser estranho ao organismo, ou dele fazer parte.

**SUBLIMAÇÃO** : derivação de instintos e tendências egoístas e materiais para objetivos altruístas e espirituais ( ver cap. 2.2.5 ) .

**ETOLOGIA** : estudo do comportamento dos animais em seu meio natural.

**DOJAN** : sala ou local onde são ministradas as aulas de Taekwondo.

**INFERÊNCIA** : dedução; tirar como consequência; conclusão.

**INSTIGAÇÃO** : estímulo, sugestão; incitar, aconselhar, persuadir.

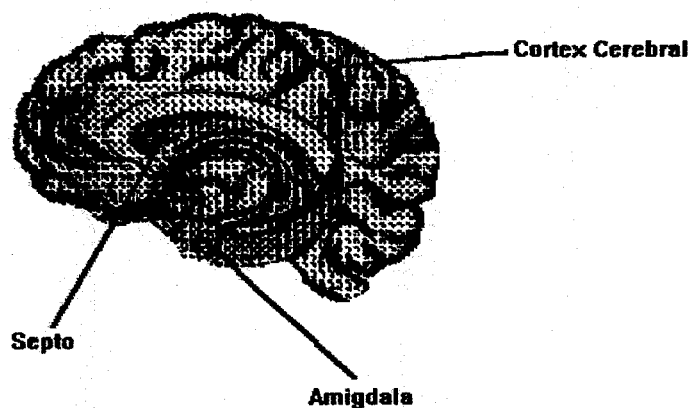
**VIOLÊNCIA** : qualidade do que é violento; tirania, opressão, veemência.

**VIOLENTO** : que age com ímpeto; que se exerce com força; irascível; intenso; em que há emprego que força bruta; oposto ao direito.

**REFLEXO** : movimento involuntário produzido pelo organismo por uma excitação exterior.

## 2.2. A AGRESSIVIDADE

Porém, cabe lembrar que a situação proposta pelo presente trabalho aplica-se à indivíduos aparentemente normais, ou seja, livres de lesões funcionais no cérebro, visto que estudos mostraram que tais lesões, principalmente no SEPTO, provocariam uma hiperatividade acentuada, resultando quase sempre em atitudes agressivas, dependendo contudo das experiências individuais anteriores e da significação que o indivíduo atribui a tais experiências ( BRANDÃO, 1991, p. 78 ). Várias estruturas do sistema límbico foram relacionadas à atitudes agressivas, tais como os lobos temporais, as amígdalas, o hipotálamo, entre outros. Porém somente o SEPTO foi estudado na espécie humana, sendo esta a razão do exemplo citado ( THOMPSON et. al. , 1977, p. 388 ).



Fonte: Thompson, 1977

Além disto, os indivíduos a quem se destina a proposta, não devem fazer uso de esteróides anabolizantes, visto que estudos mostraram o aumento da agressividade dentre seus usuários (FOX & MATHEWS, 1986). Tais indivíduos também devem estar livres de neuroses, ou seja, patologias psicológicas que levam o indivíduo a comportamentos anormais e frequentemente agressivos. Neste caso é aconselhável o acompanhamento psicoterápico, antes de mais nada ( DR. IRINEU KOWALSKI - psicoterapeuta - em entrevista no dia 12/07/95 ). Esta afirmação não significa, contudo, que mesmo nestes casos o Taekwondo não possa agir positivamente. Porém, não é o objetivo desta pesquisa abordar esta questão.

### **2.2.1. TEORIAS INSTINTIVAS OU BIOLÓGICAS DA AGRESSÃO**

Com base em estudos do comportamento agressivo de muitas espécies de animais, sem obviamente levar em conta diferenças individuais e grupais, alguns etologistas chegaram à conclusão que a instigação para a agressão é inata, ou seja, decorre da fisiologia básica do homem (MEGARGEE & HOKANSON, 1976, p. 7). Contudo, anteriormente a estes experimentos, em 1908, W. McDougall e W. James já concordavam que a agressividade era um instinto fundamental do ser humano e admitiam a possibilidade de dirigir tal energia para canais construtivos (MCDOUGALL e W. JAMES apud SINGER, 1975, p.35). Após alguns anos, Sigmund Freud propõe uma teoria segundo a qual o ser humano possuía duas forças que o impulsionavam - uma era a força de construção ou da vida, a que chamou LIBIDO, e a outra seria uma força destrutiva ou “instinto da morte”, concluindo que a agressão manifesta era apenas a exteriorização daquele instinto e, apesar dos esforços para dominá-lo, estaria constantemente presente e necessitando de uma “descarga”. Freud acreditava que algumas

atividades (devaneios, pensamentos agressivos, expressão através de artes ou literatura, testemunhar violência representada, entre outros), denominadas “catárticas”, pudessem reduzir a intensidade da pressão agressiva interna, diminuindo a possibilidade de agressão manifesta (FREUD apud SINGER, 1975, p. 35).

Já por volta de 1966 apareceram trabalhos como o de D. Morris, R. Ardrey e principalmente K. Lorenz, que popularizam o método etológico de estudo da agressão humana (MEGARGEE & HOKANSON, 1976, p. 7). Em sua obra: “A Agressividade: uma história natural do mal” (1979, p. 63), Lorenz considera a agressividade como um instinto destinado à conservação da espécie, herdado de nossos antepassados antropóides, não podendo ser dominado pela razão. Apesar de concordarem quando se trata da origem da agressividade, Freud e Lorenz divergem quando da origem da inibição para o comportamento agressivo. Lorenz acentua a evolução da inibição, convencido de suas bases biológicas, porém não conseguindo superar o rápido crescimento do instinto agressivo agravado pelo desenvolvimento tecnológico. Sugere, então, que a melhor solução seria dar ao homem a oportunidade de descarregar sua tensão agressiva, através de esportes e outras atividades competitivas, consideradas inofensivas. Ao contrário, Freud considerava a inibição como um fator cognitivo, desenvolvido durante o processo de interação da criança com sua família e com o meio ambiente. Desta forma, os esforços da educação para desenvolver a inibição contra o comportamento agressivo, trariam alguma esperança em uma redução posterior daquele comportamento (MEGARGEE & HOKANSON, 1976, p. 14).

### **2.2.2. TEORIA DA FRUSTRAÇÃO- AGRESSÃO**



Segundo SINGER (1975) a teoria da frustração-agressão surge mais coerente e fundamentada, criada em 1939 por J. Dollard e alguns colaboradores, definindo a agressão como qualquer sequência de comportamento, onde o objetivo é ferir ou lesionar o adversário ou outras pessoas. Dollard sustentava que o comportamento agressivo era uma reação a certa circunstância frustradora e pode ser consideravelmente modificada pela aprendizagem. Também aceita alguns aspectos da catarse, proposta por Freud. A apresentação desta teoria causou inúmeras controvérsias e interpretações errôneas, como por exemplo supor que a agressão é sempre consequência da frustração, ou que a frustração é a única causa da instigação agressiva. Tais enganos foram esclarecidos mais tarde por Miller (1941) e Buss (1961), respectivamente (MILLER e BUSS apud MEGARGEE & HOKANSON, 1976, p. 27). Em “Competência de Psiquiatria” (1990), Kaplan & Sadock complementam o esclarecimento destes enganos, observando que pessoas frustradas também reagem com resignação, depressão e desespero, não tendo condutas agressivas e, muitas vezes até tentam superar a fonte de sua frustração. Também em Thompson et al. (1977, p. 399), citam-se outras condutas ante a frustração, concluindo que tal situação nem sempre traz raiva ou atos agressivos.

Em 1962, L. Berkowitz realiza experimentos que demonstram que pessoas bloqueadas em seus objetivos, realmente respondem com maior agressividade, postulando assim que a essência da frustração é o bloqueio dos desejos do indivíduo e não a privação de uma necessidade básica, como se pensava. Berkowitz distingue-se nitidamente de outros adeptos desta teoria por rejeitar a hipótese da catarse (SINGER, 1975, p. 37).

Ainda em 1962, S. Tomkins constata que estimulações prolongadas e intensas, seja frustração, ruído ou medo levam a maior probabilidade de cólera e agressão. Mesmo Freud admitia que a catarse não apresentasse resultados satisfatórios ante condições de sofrimento

prolongado e intenso. Isto poderia significar que os meios de catarse utilizados em diferentes situações, poderiam trazer efeitos diversos. Sendo o ser humano extremamente complexo, em qualquer momento considerado, provavelmente milhares de respostas e comportamentos estariam lutando por expressão (SINGER, 1975, p. 38 ; MEGARGE & HOKANSON, 1976, p.3).

### **2.2.3. TEORIAS CULTURAIS E DE APRENDIZAGEM SOCIAL**

Um dos principais expoentes desta teoria, A. Bandura, em 1963, desenvolveu um método para o estudo da conduta agressiva em crianças, colocando primeiramente um modelo simples de agressão e de não-agressão e, posteriormente, modelos recompensados e punidos pelo comportamento agressivo. Ao final, constatou que no primeiro experimento, manifestações agressivas provinham de imitações do modelo apresentado, enquanto que no segundo, as crianças eram fortemente influenciadas tanto pelas recompensas e punições, quanto pela sua conduta afetiva. Desta forma, conclui que grande parte do comportamento da criança é adquirido através da imitação mais ou menos direta de adultos, na vida real ou em filmes. Outros experimentos mostraram que este processo pode ocorrer também na fase adulta (BANDURA apud THOMPSON et al., 1977, p. 382).

Na obra “Psicologia dos Esportes” (1973, p. 23), R. Lobbo, embasado nas pesquisas de Pavlov sobre condicionamento clássico, faz uma referência interessante aos reflexos inatos e condicionados. Segundo explica, existem inúmeros reflexos próprios do indivíduo, mas existe a possibilidade de adquirir (aprender) novos padrões de comportamento. Para ele, estes últimos são decisivos para o comportamento humano e se não os levássemos em conta, qual-

quer teoria em Psicologia Aplicada seria inteiramente falha. Também OLIVEIRA & DAVIS (1994, p. 16) exemplificam sobre a influência do meio no comportamento, citando o caso dos meninos-lobos, onde o comportamento daquelas crianças era o mesmo de seus semelhantes lobos: “Elas caminhavam de quatro, apoiando-se sobre os joelhos e cotovelos para os pequenos trajetos e sobre as mãos e os pés para os trajetos longos e rápidos (...) Só se alimentavam de carne crua ou podre, comiam e bebiam como os animais (...)”.

No que diz respeito à catarse, alguns dos principais teóricos discutem a interpretação proposta por Freud e Lorenz, sustentando que a observação de violência adulta na televisão realmente levaria, em crianças encolerizadas ou frustradas à maior frequência do comportamento agressivo (SINGER, 1975, p. 39). Também A. Montagu critica severamente as colocações de Lorenz sobre a espontaneidade da agressividade, defendendo uma posição semelhante a de Bandura, onde a agressividade seria ativada por estímulos do meio ambiente. Montagu aceita em parte a teoria da catarse (MONTAGU, 1978). Cabe lembrar que o conceito de estímulo é muito mais restrito que o de instigador, que se refere a uma condição antecedente, a partir da qual se pode predizer uma resposta. De acordo com alguns estudos, Singer (1975, p.123) propõe determinantes que influem no aprendizado tanto da agressão quanto da inibição do comportamento agressivo, levando em conta o desenvolvimento do comportamento moral do indivíduo.

O primeiro fator seria a tolerância à frustração, pois existem tendências individuais na extensão da resposta à frustração. Ressalta o estudo realizado por Davitz, em 1952, que revela a reação de crianças à frustração, agressivamente ou não, de acordo com a instrução anteriormente recebida. Sendo assim, a interpretação de estímulos instigadores determinaria o tipo de reação obtida, ou mesmo se haveria reação. No entanto, a reação do indivíduo pode ser relativamente automática, quando através de respostas habituais.

Outro fator seria a agressão motivada por necessidade de vingança ou de equilíbrio quanto ao dano físico ou fisiológico causado por outrem, ou mesmo uma provocação direta. Aqui o aprendizado de conceitos morais, e valores e idéias, tanto direta quanto indiretamente (relações interpessoais) teriam papel fundamental. Também revelam estudos realizados por Stone e Hokanson e outros pesquisadores em 1969, mostrando que satisfatórias atitudes podem ser obtidas quando garantem a redução de subsequentes frustrações ou ameaças. A segurança do indivíduo ao lidar com o estímulo instigador, também mostrava a possibilidade de redução da tensão e, provavelmente do comportamento agressivo. Ainda constataram, nestes mesmos estudos, que respostas amistosas depois da instigação estavam associadas à diminuição da excitação.

Contudo, talvez a maior e mais geral influência sobre a agressão seja a probabilidade de prêmio ou castigo por tal comportamento. A história individual de prêmios e castigos por agressão também estão aqui associados. Estudos realizados por Bandura e colaboradores mostraram que o reforçamento direto e indireto, ou a simples observação de modelos agressivos não castigados aumentam a agressão posterior ( THOMPSON et al, 1977, p. 382 ). Outros determinantes foram propostos por Kaplan & Sadock (1990), tais como determinantes ambientais ( poluição do ar, sonora, superpopulação) e situacionais ( excitação fisiológica, sexual, dor ). Para Moser (1991), a conduta agressiva resulta de um processo de interação de varias determinantes. O autor classifica-os da seguinte forma:

- Fatores ligados ao agressor (personalidade, sexo do agressor e da vítima, estado emotivo)
- Fatores da situação ( características sociais da situação)
- Papel das dependências sociais ( condutas agressivas inter e intra grupos)
- Fatores do meio ambiente ( características físicas).

## 2.2.4 A EVOLUÇÃO DAS SOCIEDADES E OS REFORÇOS SOCIAIS

Durante o processo de mutação, através do qual o homem passou de um ser individual ao coletivo, houveram inúmeras transformações que garantiram sua sobrevivência. O homem aprendeu a utilizar vestimentas, a realizar ritos religiosos e obrigou-se a criar uma consciência coletiva, ou seja, uma soma de crenças comuns à média dos membros da comunidade, formando uma realidade distinta e que persistiria no tempo, unindo gerações ( DURKHEIM, 1978, p.62). PORTUGAL, referindo-se a tal evolução conclui : “Em função disso o homem foi obrigado a reprimir seu potencial agressivo, em benefício de sua pseudo-sociabilização, embora a necessidade de lutar por sua sobrevivência física, no mundo material e também sua sobrevivência emocional, no mundo psicológico, permaneçam e tornam-se cada vez mais sofisticadas ( PORTUGAL, 1992, p.62 ).”

Segundo Montagu (1978), a cultura da sociedade onde vive o indivíduo, tem papel fundamental em sua conduta. Podemos observar comportamentos absurdos à nossa cultura em diversos países ou mesmo em diferentes regiões do próprio país, enquanto que o oposto também pode ser verdadeiro. Com relação a agressividade nossa sociedade apresenta um papel paradoxal : Enquanto condena severamente certos comportamentos agressivos, enaltece vários outros, ainda que não o faça declaradamente. Cabe aqui a observação de A.R.Silva : “A agressão se caracteriza como um dos fatores de conflito em nossa sociedade e em nossa tradição. Gerou-se um ambivalência em relação a ela : a sociedade a admira, estimula-a, principalmente quando ela se disfarça em iniciativa criadora, mas também a condena e repudia (SILVA, 1967, p.19). BACH & GOLDBERG também concordam com tal afirmação, e complementam : “Criou-se um critério duplo peculiar, que estabelece ser correto comprazer-se com a crueldade e a perversidade sob forma anônima passageira, mas diz que quaisquer

expressões pessoais de ira, face a face são más (BACH & GOLDBERG, 1976, p.77).

Os meios de comunicação, principalmente a televisão, contribui constantemente no reforço da agressão. Desde programas infantis, onde o bom senso pediria modelos positivos, que possuíssem quadros inspirando bons comportamentos e trouxessem boa dose de informações úteis até filmes e noticiários, o que observamos são os mais inofensivos personagens agindo com extrema violência, ou mesmo sendo expostos à ela. E, ao contrário do que se pensa, a violência não é exercida somente contra adversários, mais muitas vezes contra componentes do mesmo grupo social e tal conduta, na maioria das vezes, é tratada com descaso e até mesmo com bom humor, subentendendo aceitação. Além disso, contamos com os inúmeros mitos populares, lendas, contos infantis, entre outros, que apresentam passagem de violência viva, também de alguma forma recompensada. Em outras palavras, além de apresentarem um modelo que já seria imitado por inúmeras crianças, adolescentes e adultos, ainda reforçam-no com sua aprovação subentendida ( SINGER, 1975, p.26) .

Mas os estímulos não páram por aí, pois todos os dias são despejados em nossas casas toneladas de quadros agressivos, sejam reais sob a forma de notícias sensacionalistas, sejam fictícios sob a forma de filmes bárbaros. Muitos autores acreditavam no efeito catártico da televisão. Ao ver cenas de violência representada, o indivíduo canalizaria mentalmente seu ato agressivo ( SINGER apud FREUD, 1975, p.36). Porém Berkowitz em 1962 rejeitou esta teoria : "...uma pessoa frustrada que tenha recentemente observado um filme em que ocorreu violência ' justificável', tende a aumentar suas ações agressivas, e não reduzi-las." (BERKOWITZ apud SINGER, 1975, p.37).

Temos também outros reforçadores como o dinheiro, o prestígio e o status, itens cruciais em áreas onde a agressão compensa muito, tais como o crime organizado, cujo lucro varia desde um salário mínimo até milhões de dólares. Outra área em que a agressão é enalte-

cida, seria a dos mitos nacionais e internacionais, onde homens que mataram em massa, são transformados em heróis por nossos professores e historiadores. Observamos também reforçamento declarado da agressão, no que diz respeito ao papel masculino, ante a sociedade. O homem deve manter uma identidade que traduza força e dominação a qualquer custo. Cabe aqui um estudo realizado em 1966 por Buss, onde constata que homens agredem em escala muito menor as mulheres do que outros homens. Isto se deve ao fato de que desde pequeno, o menino “aprende” que é covardia bater em meninas (BUSS apud SINGER, 1975, p.21).

### 2.2.5 A CATARSE

A catarse é um método que visa eliminar perturbações psíquicas, excitações nervosas, tensões, angústia, através da provocação de uma explosão emocional, ou de outras formas, e baseando-se na memorização da cena e dos fatos passados que estejam ligados àquelas perturbações. Tal método ajudaria o indivíduo a obter controle emocional e a enfrentar os problemas da vida. De acordo com Aristóteles, a palavra “catarsis” significa “limpeza da alma” (BARROS, 1973, p.181).

Foi Breuer o primeiro a utilizar o método catártico para curar enfermidades psíquicas. A catarse está intimamente ligada ao início da psicanálise de Freud. No início, Freud pensava que as neuroses eram causadas por fraquezas do sistema nervoso. Quando tomou conhecimento dos efeitos da hipnose praticada por Charcot (França), teve a idéia que a histeria poderia apresentar origem psíquica. Tempos depois verificou também a possibilidade de haver conteúdos inconscientes que influenciam a conduta humana. Estas duas observações surgidas do estudo da hipnose, constituíram os aspectos básicos na formulação de toda a

doutrina freudiana. O método chamado CATARSE, iniciado por Breuer, resume quatro tópicos:

- a) existe um acontecimento traumático, que não pode ser manifestado
- b) o trauma resulta em um mal psíquico
- c) o indivíduo não tem conhecimento consciente de tal acontecimento
- d) submete-se o indivíduo à hipnose, provocando a lembrança e fortes emoções (descarga emotiva), vindas de tal lembrança (LIMA, 1971).

Da mesma forma, para ALENCAR (1986), o procedimento catártico foi o ponto de partida da psicanálise. Tal procedimento era utilizado por Freud em seus pacientes sob hipnose, e consistia em fazer com que o paciente retroagisse ao estado psíquico no qual havia surgido cada um dos sintomas que, posteriormente, haviam sido reprimidos. Esta reprodução da experiência-origem do distúrbio, acompanhada de intensas manifestações afetivas, resultaria na eliminação dos sintomas. Já DORIN (1980, p. 50), define a catarse como o “termo grego usado para assinalar o alívio de uma excitação anormal, restabelecendo-se a relação entre a emoção e o objeto que o excitou originalmente. Técnica usada por Breuer e Freud no início da psicanálise.”

Usualmente o termo “catarse” é usado como sendo uma forma qualquer de canalizar/exteriorizar tensões, seja através de artes, esportes, literatura, entre outros. Salientamos aqui, a diferença entre catarse e sublimação, onde a última denota um mecanismo de defesa pelo qual a energia psíquica de tendências e impulsos inaceitáveis primitivos, se transforma e dirige-se à metas socialmente aceitáveis, isto é, o inconsciente desloca a energia de certas tendências condenáveis ou inaceitáveis, para realizações consideradas “superiores”. A sublimação seria uma “saída” para as necessidades instintivas, encaminhando o indivíduo para realizações e criações positivas (BLEGER, 1984, p. 142). Segundo Freud, que criou o termo em 1900 (FREUD apud GAY, 1989, p. 570), a sublimação é responsável por muitas das nobres



aquisições do espírito humano. De qualquer forma, a sublimação é o artifício da personalidade do próprio indivíduo, que opera para manter o equilíbrio, eliminando uma fonte de insegurança, perigo, tensão ou ansiedade. Tal técnica consegue um ajustamento ou uma adaptação no organismo (DORIN, 1980, p. 136).

Em 1976, Portugal propôs que através do Judô, poderia-se acionar este mecanismo de defesa, transformando o impulso agressivo numa forma natural de expressão, dentro daquela arte marcial.

#### **2.2.6. A CANALIZAÇÃO DA AGRESSIVIDADE**

Apesar das inúmeras motivações para o comportamento agressivo, o ser humano é obrigado a encobrir emocionalmente seus sentimentos agressivos, pois sua livre expressão acarretaria sérios danos à sua vida social. Porém, reprimindo seus impulsos agressivos, o homem traz danos à sua vida pessoal, acarretando um desequilíbrio psicológico ( BACH & GOLDBERG, 1978, p. 148). Em seus estudos, Freud concluiu que os traumas emocionais recalcados exercem influência no comportamento da pessoa, redundando em anormalidades diversas e, não raro, em distúrbios corporais (FREUD apud LOBBO, 1973, p. 31).

Várias proposições foram levantadas ao longo dos tempos, com relação ao benefícios das descargas agressivas. Primeiramente Breuer, depois Freud propuseram uma versão moderna da teoria de Aristóteles, onde devaneios ou pensamentos agressivos, ou mesmo sua expressão através de arte ou literatura, ou ainda o testemunho da violência representada poderiam reduzir a intensidade da pressão agressiva interna (SINGER, 1975, p. 36). Em 1966, Lorenz sugeria que o homem deveria descarregar sua instigação agressiva através de espor-

tes e atividades competitivas (LORENZ, 1979, p. 198). Segundo THOMPSON et. al. : “A raiva reprimida pode ser acumulada até que a pressão se torne tão elevada que faça eclodir um comportamento extremamente agressivo. Tais manifestações possuem um efeito catártico a curto prazo, tornando a pessoa menos propensa à agressão durante muito tempo após sua ocorrência.” (THOMPSON et al., 1977, p. 406).

Alguns autores que defendiam a teoria da frustração-agressão, também admitiam que a agressão pode ser deslocada para um alvo alheio ao causador da frustração, seja ele animado ou inanimado (MEGARGEE & HOKANSON, 1976, p. 31). Foram realizados estudos posteriores, feitos em laboratório, onde metade do grupo frustrado tinha a possibilidade de agredir fisicamente (através de choques elétricos) o frustrador, enquanto a outra metade participava de outra atividade não-agressiva de controle. Os dados indicavam que entre os sujeitos que apresentaram contra-agressão, houve notável redução da pressão sanguínea e, em menos de um minuto voltaram ao nível de pré-frustração. O grupo de controle, sem oportunidade de contra-agressão, obteve elevações contínuas da pressão sanguínea durante aquele mesmo período de tempo (MEGARGEE & HOKANSON, 1976, p. 93). Na obra “O Prazer: expansão da consciência humana”, o Dr. Schutz declara obter dados significativos em seus estudos de dinâmica de grupo, estruturando suas atividades no deslocamento do impulso agressivo para objetos inanimados, como almofadas e colchões (SCHUTZ, 1974, p. 18). Do mesmo modo podemos citar “Agressividade Criativa”, onde Bach & Goldberg fazem uma interessante referência à rituais para a liberação da agressividade, englobando técnicas de expressão verbal e corporal de procedimentos catárticos ( BACH & GOLDBERG, 1978 ).

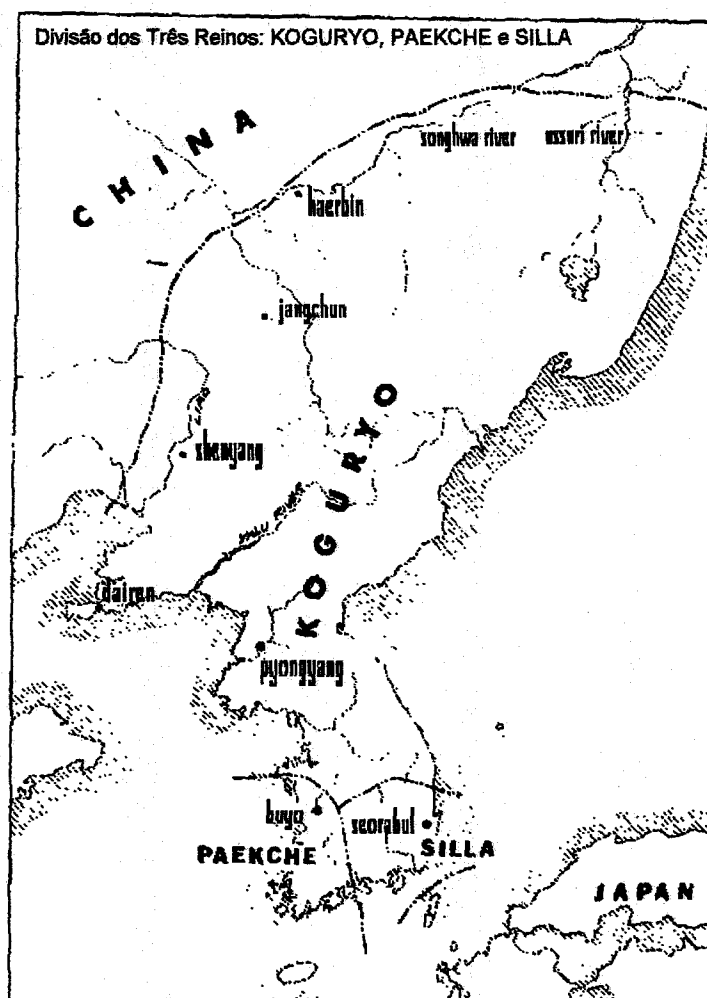
Tendo em vista tais estudos e levando em conta as teorias já discutidas, apresenta-se o Taekwondo como elemento auxiliar no controle da agressividade, dadas as suas características, esclarecidas a seguir.

### 2.3. TAEKWONDO : A ARTE MARCIAL COREANA

O Taekwondo teve origem a mais de 1400 anos, na península onde hoje localizam-se a Coreia do Sul e Coreia do Norte. Naquela época, tal península encontrava-se segmentada em três reinos : KOGURYO - localizada ao norte, PAEKCHE - localizado à sudoeste e SILLA - localizado à sudeste, como observamos no mapa.. Este período ficou historicamente conhecido como “O Período dos Três Reinos” e a península, como “Reino Eremita” dado o seu isolamento e sua resistência à influência estrangeira (DRAEGER & SMITH, 1973; KIM, 1995).

Durante muitos séculos estes reinos guerrearam entre si, disputando o controle da bacia do rio Han, principal via de comércio com a China, império econômica e militarmente superior. Desta maneira, o reino que controlasse tal bacia, obteria também a hegemonia da península. O reino de Koguryo era aliado da China e portanto mais forte e perigoso ante seus dois outros inimigos, principalmente Silla, que era o menor, mais fraco e mais isolado dos três reinos.

Porém, foi justamente neste pequeno povo, que um rei chamado CHIN HEUNG, resolveu por fim definitivamente às constantes invasões de violência sofridas por seu povo. Para tanto, convocou um grupo de jovens aristocratas que tornariam-se valentes guerreiros, comandados pelo general KIM YUM SHIM para defenderem sua pátria-mãe. Este grupo recebeu o nome de HWARANG (irmão maior) e ao treinamento deu-se o nome de HWARANG-DO, há 600 a.C. Segundo SHIM : “Os Hwarang eram, na realidade, uma galante ordem de guerreiros escolhidos esteticamente, que correspondiam aos cavaleiros do Rei Arthur, na Inglaterra, ou aos Samurais, no Japão.” ( SHIM, 1987, p.71).



Divisão dos Três Reinos: KOGURYO, PAEKCHE e SILLA

Fonte: SHIM, 1987

O treinamento Hwarang-do consistia em um árduo e impiedoso trabalho físico e no aperfeiçoamento de incontáveis técnicas de luta com as mãos vazias, bem como o manejo de várias armas (arco e flecha, faca, lança). Também enfatizavam a respiração, através do método JIPT-

JUNG (poder de concentração), para unificar sua força. Eles acreditavam que para obter força total, os músculos precisavam de contrações harmônicas e só através da respiração eles o conseguiriam. Para LOPES et al., “A bravura e devoção destes jovens tornou-se o sinônimo do ideal de um povo, simbologia esta que permanece até os dias atuais.” ( LOPES et al., 1995, p.2).



Atual Coréia

Fonte: Grolier Multimedia Enciclopedia

No entanto, apesar das condições físicas e técnicas quase insuperáveis, faltava àqueles homens o domínio do seu próprio espírito, para que se tornassem guerreiros dignos e honrados e não apenas soldados assassinos mandados pelo seu rei. Desta forma foi-lhes imposto um código de honra, que os guiaria ao discernimento e ao desenvolvimento integral, ou seja, não só fisicamente mas também intelectual e espiritualmente. O código de ética por eles seguido era composto basicamente por cinco princípios :

- 1 - Lealdade ao rei
- 2 - Fidelidade para com os amigos
- 3 - Devoção à família
- 4 - Nunca recuar ante ao inimigo
- 5 - Não tirar qualquer vida sem imperiosa necessidade ( LOPES et al., 1995, p.2 ).

E apesar de seguir à linha o código que lhes fora imposto, os hwarang continuavam suas milenares práticas religiosas também elaboradas e divididas em cinco grupos :

- 1 - Prática de trabalhos relacionada ao conhecimento do sol, céu, estrelas. Ao todo, vinte e oito constelações foram cuidadosamente observadas, dentre elas a Ursa Maior. Também foram incluídos nestes estudos, a influência dos vários fenômenos da natureza sobre a vida dos indivíduos e quais eram os seus “poderes”.
- 2 - Enfatizava o sacrifício à terra, aos espíritos da montanha, aos rios e plantações.
- 3 - Culto aos ancestrais, que não separavam-se da família pela morte, ao que acreditavam.
- 4 - Comunicação aberta com os espíritos da vida que os rodeavam. Faziam predições e interpretações de sonhos.
- 5 - Possuíam uma classe especial de pessoas chamadas “SHAMAMS”, que eram requisitadas ao controle de doenças e calamidades. Tais pessoas eram reconhecidas pela sua especial habilidade de tanto servir, quanto interpretar e comunicar-se com seus “deuses” ( SHIM, 1987, p. 74 )

Além de todas estas práticas, os hwarang também cultivavam outras virtudes, através da apreciação de poesias, de músicas e da natureza, desenvolvendo sua sensibilidade e tomando parte totalmente na vida cotidiana. Num primeiro momento, tais práticas parecem não ter relação direta com o espírito de um lutador preparando-se para uma batalha, mas eles sabiam que só o desenvolvimento integral do ser humano o torna quase invencível. Além disto sua devoção trazia-lhes poder e proteção total de seus deuses. “O hwarang-do funcionava para o lutador de Silla, como uma sensibilidade, receptividade e apreciação da vida, a qual completa-

va seu espírito de lutador e sua devoção às tradições coreanas (...)” ( SHIM, 1987, p.67-71-99).

A convicção deste povo, bem como a dos jovens hwarang, aliada à sua disciplina e organização resultou na gradativa hegemonia de Silla sobre seus oponentes. No ano de 670 d.C., tal hegemonia concretizou-se totalmente, quando os reinos Koguryo e Paekche unificaram-se sobre a bandeira de Silla, em sua capital Seorabul ( Soroból ). Estes também correspondem, respectivamente, ao ano e local do surgimento do Taekwondo, tendo como fundador KIM YUM SHIM ( LOPES et al., 1995, p.2).

Haviam vários estilos de artes marciais praticadas na Coréia, tais como o SOO BAK, YU-SOOL, CIREUM, KEUPSO CHIRIGI, KUNG SOOL e TAE KYON, a maioria influenciada pelo povo chinês ou pelas tribos nômades provenientes da Mongólia ( DRAEGER & SMITH, 1973). Porém, em 1909 a Coréia foi invadida e ocupada pelos japoneses, que suprimiram todas as manifestações culturais coreanas, inclusive e principalmente as artes marciais, que a esta altura possuíam um cunho extremamente nacionalista. Mas apesar da repressão japonesa, o principal antecessor do Taekwondo, o Tae Kyon, continuou sendo praticado clandestinamente, graças à muitos mestres, especialmente SONG DO KI e HAN JI DONG, que ajudaram a manter viva esta arte. Em 1945, com o término da Segunda Guerra Mundial, também os japoneses desocuparam a Coréia e dez anos depois, no dia 11 de abril de 1955 foi realizada uma reunião entre os principais instrutores, historiadores e outras personalidades, sobre o comando do general CHOI HONG HEE. Este grupo conseguiu unificar os vários estilos existentes sobre o nome de TAE SOO DO, mas logo a seguir, a 5 de agosto de 1965, adotou-se definitivamente o nome TAEKWONDO, junto com a criação da Associação Coreana de Taekwondo, pelo general CHOI HONG HEE ( KIM, 1995, p.9-11).

O Taekwondo é uma arte marcial que envolve o combate, principalmente com as mãos vazias e utilizando o corpo inteiro. Suas técnicas englobam principalmente autodefesa na aplicação de habilidades que incluem socos, chutes, saltos, bloqueios, defesas, esquivas e também métodos de matar inimigos. TAE significa chutar ou esmagar com os pés, KWON implica em bater ou destruir com as mãos ou pulsos e DO traduz-se no método ou caminho ( DRAEGER & SMITH, 1973, p.75-76).

No início do mês de julho de 1970, o general CHOI HONG HEE envia ao Brasil o grão-mestre SANG MIN CHO - 8º DAN, com a missão de difundir e implantar o Taekwondo na América do Sul, assim como ocorreu em vários outros países. Em 8 de agosto de 1970 ele funda a primeira academia para prática de Taekwondo, em São Paulo, a atual academia LIBERDADE. Logo após a chegada deste pioneiro, vieram também outros mestres incumbidos da mesma tarefa, porém enviados à outros estados : WOO JAE LEE para o Rio de Janeiro, CHANG SEUN LIM para Minas Gerais, JUNG DO LIM para a Bahia, SOON MYONG CHOI para o Distrito Federal, JU YOL OH para Pernambuco, TE BO LEE para o Rio Grande do Sul, HONG SOON KANG para o Paraná e SUNG JANG HONG para o Espírito Santo. O Taekwondo foi muito bem aceito no mundo inteiro, espalhando-se rapidamente :

- Em 1973 realiza-se o 1º Campeonato Mundial de Taekwondo, em Seul e também o 1º Torneio de Taekwondo em São Paulo.
- Em 1975 realiza-se o 2º Campeonato Mundial, também em Seul e a filiação da World Taekwondo Federation (WTF) na Federação Internacional de Esportes (GAISF).
- Em 1976 torna-se modalidade oficial de competição da Associação Internacional de Esportes Militares (CISM).
- Em 1980 torna-se modalidade oficial de competição do Comitê Olímpico Internacional (COI).
- Em 1983 torna-se modalidade oficial de competição dos Jogos Panamericanos.
- Em 1986 foi incluído como competição nos Jogos Asiáticos e Africanos.
- Em 1988 apresenta-se oficialmente como esporte olímpico durante as Olimpíadas de Seul.
- Em 1992 foi apresentado como modalidade demonstrativa nas Olimpíadas de Barcelona, apesar de ter recebido medalhas, como ocorreu também em Seul. Atualmente a WTF está estabelecida em 124 países atingindo uma população de aproximadamente 30 milhões de praticantes e tendo realizado até 1993 um total de 11 campeonatos mundiais (KIM, 1995, p.8-13).



### 2.3.1. O QUE É ARTE MARCIAL?

Já foi dito no decorrer da pesquisa que o Taekwondo é uma “arte marcial”, surgida na antiga Coréia. Mas qual o significado de “arte marcial”?

Segundo R. Severino (1988 p.11), ARTE significa a “plasmação estética das idéias inatingíveis do mundo sensível”, porém o próprio autor não se satisfaz com tal conceito, dada a imensidão de idéias que tão pequena palavra traduz. Já a palavra MARCIAL deriva da palavra MARTE, Deus da Guerra, que dentro do Panteão Romano, simbolizava a guerra interior, a busca do homem pelo conhecimento maior, pela realidade última. Através desta batalha interior, trilhada pelo caminho do meio (termo proveniente das filosofias que nortearam as artes marciais), o homem atingiria o equilíbrio e a harmonia. Desta forma, afirma-se que as artes marciais representariam o caminho, o acesso para o encontro do homem consigo mesmo, vivenciando a fundo a experiência que o leva à sabedoria. Sendo assim, as artes marciais teriam se originado no momento em que o homem tomou consciência de sua própria individualidade, de que fazia parte do Universo e que a expressão de seus movimentos eram análogas aos movimentos universais. A partir desta consciência, o homem libertaria-se de seus pequenos valores materiais, voltando-se à estrada divina, libertando sua alma e chegando ao estado de “homem completo” dos taoístas, ou “estado de Buda” dos budistas (SEVERINO, 1988).

Sabe-se que a origem histórica das artes marciais se perde entre mitos, lendas e verdades. A maioria das narrações são fabulosas, incluindo deuses e monstros terríveis - como na Mitologia Grega, porém, é conveniente lembrar que contêm boa dose de verdades, considerando-se o grande número de simbolismos e figuras de linguagem. Como exemplo Temos “Os Doze Trabalhos de Hércules”, que seriam uma alusão aos doze signos do zodíaco; tais trabalhos após cumpridos, deveriam libertar das correntes o Deus Prometeu. Então nos pergunta-

mos por que um ser humano liberta a um Deus? Na verdade este deus simboliza a própria alma do homem, que está preso às cadeias da paixão - representada pelo abutre que come o fígado do Deus Prometeu, órgão este que representava as emoções. Também numa visão global, este drama cósmico representa toda a humanidade, com seus erros, acertos, e dificuldades no caminho ascendente para o reencontro com seu criador (SEVERINO, 1988, p. 22).

### **2.3.2. AS TRADIÇÕES ESPIRITUAIS QUE INFLUENCIARAM AS ARTES MARCIAIS**

#### **2.3.2.1. BUDISMO**

Foi fundado por Sidarta Gautama, o Buda “histórico”, que viveu na Índia, na metade do séc. VI a. C., período em que o mundo viu nascer muitos outros gênios espirituais e filosóficos, tais como Confúcio e Lao Tsé (China), Zaratustra (Pérsia), Pitágoras e Heráclito (Grécia) (CAPRA, 1992, p. 77).

A filosofia Budista baseava-se na preocupação com o sofrimento e frustração da humanidade e sua doutrina era como uma psicoterapia: indicava-se a origem dos sofrimentos e a forma de superá-los. Buda não estava interessado em satisfazer curiosidades humanas acerca da origem do mundo, da natureza de Deus, ou coisas do gênero. Segundo BORGES & JURADO: “O próprio Buda negou-se sempre a discussões abstratas, que lhe pareciam inúteis, e formulou a famosa parábola do homem ferido por uma flecha e que não deixa que a arran-



BUDA

Fonte: Key Photo Clips CD-ROM

quem antes de saber a casta, nome e pais de quem o havia ferido.” (BORGES & JURADO, 1985, p. 41).

Para GARD, começa-se a pensar em termos budistas quando se toma consciência de si próprio, física e mentalmente, no seu quadro natural e social. Desta forma, experimenta-se “qualquer coisa”, porque a pessoa encontra-se em estado de “relação” e esta qualquer coisa é a vida determinada e sempre em mutação - mas nunca completamente conhecida (GARD, 1981, p. 117). Ainda em GARD (1981), o trabalho de Buda expressou-se através das QUATRO VERDADES NOBRES, que podem ser da seguinte forma resumidas:

- Primeira Verdade Nobre : refere-se à natureza da existência, experimentada como sofrimento, dor, mal, angústia, ou melhor, a existência imperfeita que deve ser transcendida. Esta, possui três características - a não permanência, a imperfeição e a insubstancialidade ou dependência.

- Segunda Verdade Nobre: refere-se à natureza da causalidade, que deve ser conhecida para transcendermos a existência imperfeita. A grosso modo, o processo de determinação é considerado como ciclo fenomenal contínuo e de causas múltiplas.
- Terceira Verdade Nobre: é a liberdade suprema na existência perfeita. Relaciona-se com a supressão dos dois primeiros princípios.
- Quarta Verdade Nobre: a vida média é o óctuplo caminho. Define o meio, através do qual se torna possível entender e realizar a primeira verdade, conhecer e compreender a segunda e traduzir em atos a terceira, assim alcançando o NIRVĀNA, iluminação ou “estado de Buda”. As duas seções iniciais deste caminho referem-se à visão e conhecimento corretos, isto é, uma consciência límpida acerca da situação humana. As quatro seções seguintes tratam de ações corretas, de acordo com o modo de vista budista, que é o “caminho do meio”, entre extremos opostos. E as duas seções finais, cuidam da meditação correta, e descrevem a experiência mística da realidade, que é seu objetivo final (CAPRA, 1992, p. 80).

Após a morte de Sidarta Gautama, o Budismo desenvolveu-se em duas escolas principais, a HINAYANA e a MAHAYANA. A Hinayana, ou pequeno veículo, é a escola ortodoxa, que se atém literalmente aos ensinamentos de Buda e a Mahayana, ou grande veículo, apresenta uma atitude mais flexível, supondo que o espírito da doutrina é mais importante que a sua formulação original. O Budismo Hinayana estabeleceu-se no Sri Lanka, Burma e Tailândia, enquanto que a Mahayana expandiu-se em direção ao Nepal, Tibete, China e Japão, tornando-se a escola mais influente. E mesmo com o passar do tempo, a filosofia budista manteve seu nível intelectual sem perder-se em pensamentos especulativos. O intelecto continuou sendo um meio para ultrapassar o mundo das distinções, para se alcançar o “despertar”, a “realidade indivisível e indiferenciada” (CAPRA, 1992 ; SEVERINO, 1988). Para GARD:

“ O Budismo é a expressão histórica de um ideal humano de alcance universal. Oferece a toda a sociedade e a todo indivíduo, uma disciplina de conduta e de pensamento baseada na análise das condições de vida; exige um enorme esforço humano e conduz à conquista da liberdade numa existência perfeita.”(GARD, 1981, p. 13).

#### 2.3.2.2. TAOÍSMO

Ao que se acredita, o Taoísmo já existia antes de Lao Tzu ou Lao Tsé, provável fundador da doutrina do TAO, visto as referências que tanto Lao Tsé como Confúcio faziam aos “sábios de outrora”. De qualquer forma foi Lao Tsé que o desenvolveu, preocupando-se com suas conotações metafísicas(COOPER, 1984, p.5). As obras de Lao Tsé parecem estar parcialmente inspiradas no “Livro das Mutações”, chamado I CHING, considerado como a essência do pensamento, cultura e sociologia da China antiga (SEVERINO, 1988, p.43).

O povo chinês sempre foi um povo prático, com consciência social muito desenvolvida para sua época, sendo assim, suas escolas filosóficas eram voltadas para a vida em sociedade, com suas relações humanas, valores morais e governo. Por outro lado, possuíam um caráter místico - almejavam transcender o mundo da vida cotidiana para alcançar um plano mais elevado de consciência. O sábio chinês compreendia que as questões do mundo material eram tão importantes quanto as preocupações do espírito. Dessas filosofias nascem, durante o século VI a.C., duas escolas distintas, o Confucionismo e o Taoísmo. O primeiro ocupava-se da organização social, do senso comum e do conhecimento prático. Seu precursor foi Kung-Fu-Tsé (Confúcio) e um dos seus principais objetivos era estabelecer uma base ética para o sistema familiar tradicional, com uma estrutura complexa e rituais de adoração ao seus



Lao Tsé

Fonte: Severino, 1988.

ancestrais. Já o Taoísmo voltava-se para a observação da natureza e da descoberta do TAO (CAPRA, 1992). Segundo COOPER (1984, p.4), a palavra TAO quase nunca é traduzida, pois é considerada indefinível pela grandeza no significado nela contido. A melhor maneira de compreendê-la seria por inferência. De qualquer forma, quando é traduzida, geralmente o termo empregado é CAMINHO.

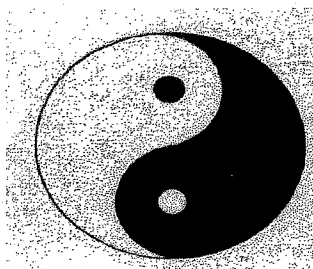
A característica principal do TAO é a natureza cíclica do seu movimento e sua constante mudança. Os taoístas acreditavam que uma situação chegando ao seu ponto extremo, era compelida a voltar e a se tornar o seu oposto. Esta crença os levou à doutrina do meio termo e à idéia de dois pólos arquetípicos e complementares - o YIN e o YANG, que

representam os lineares no ciclos de mudança. Porém, nunca o YIN e o YANG foram associados a valores morais, ou seja, o que é bom não é YIN ou YANG, mas o equilíbrio dinâmico entre ambos, e o que é mau ou nocivo, é o desequilíbrio entre os dois (CAPRA, 1993, p.33). Segundo Manfred Porkert, o YIN corresponde a tudo o que é contrátil, receptivo e conservador, ao passo que o YANG implica em tudo o que é expansivo, agressivo e exigente (PORKERT apud CAPRA, 1993, p.33).

FIorentin, (1991, p.19), ilustra tal situação no seguinte quadro:

YANG	YIN
O céu	A Terra
Princípio masculino	Princípio feminino
Positivo	Negativo
Forte	Fraco
Ativo	Passivo
Dominante	Dominado
Claro	Escuro
Alto	Baixo
Sonoro	Silencioso

O caráter dinâmico do YIN-YANG pode ser representado pelo antigo símbolo chinês, denominado “T’AICHI T’U”, ou “Diagrama do Supremo Fundamental”. Ele apresenta uma disposição simétrica do YIN-YANG - o YIN sombrio e o YANG claro, sendo que a simetria não permanece estática; é rotacional sugerindo um contínuo movimento cíclico (CAPRA, 1992, p.87)



T'Aichi T'u - Fonte: Capra, 1992.

Em sua obra “O Espírito das Artes Marciais”, Roque Severino considera o TAO como a chave secreta da filosofia de todas as artes marciais da China : “Tao é o meio e o fim, é o tudo e o nada. Tao é o ponto onde o indivíduo entra em comunhão com o cosmos. Tao é a fusão da natureza, é a mãe magna, dona do seio onde tudo o que existe foi criado(...)” (SEVERINO, 1988, p.46).

### 2.3.2.3 ZEN

O Zen surgiu da combinação única das filosofias de três culturas diferentes. Retrata o modo de vida tipicamente japonês , muito embora refletindo o misticismo indiano, o amor taoísta à naturalidade e à espontaneidade, além do sólido pragmatismo da mente confucionista. Porém, sua essência é puramente budista, razão pela qual esta filosofia é também conhecida como ZEN-BUDISMO. Seu objetivo principal é o de chegar à iluminação (NIRVĀNA). “A experiência da iluminação concentra exclusivamente nesta experiência e não demonstra qualquer interesse por qualquer outra modalidade de interpretação” (CAPRA, 1992, p.95).

Para a filosofia Zen, tanto quanto para o Taoísmo, as palavras jamais poderão expressar a verdade última. Mas a experiência Zen pode ser transmitida do mestre ao discípulo, através de métodos especiais. O estudante Zen defronta-se com situações chamadas de “amarração dupla”, ou seja, duplo caminho. Geralmente tal provação é colocada por seu mestre e o discípulo só chegará à experiência Zen quando conseguir “desprender-se”, termo da filosofia Zen utilizado para denotar a espontaneidade, a consciência maior, a transposição da dualidade (WATTS, 1991, p.63).



Certa feita, o mestre Zen Roshi Hakūin Yasutani, expressou o significado do Zen da seguinte forma :

Iluminação significa ver através de sua própria natureza essencial e isto, ao mesmo tempo, significa ver através da natureza essencial do cosmos e de todas as coisas. Pois ver através da natureza essencial, é a janela da iluminação. Podemos chamar a natureza essencial de verdade, se assim quisermos. No Budismo, nos tempos antigos, foi chamado de 'TALIDADE', ou natureza Buda ou a Mente. No Zen tem sido chamado de não-existência, a mão, a face original de alguém. As designações são diferentes, mas o conteúdo é absolutamente o mesmo (SCOTT & DOUBLEDAY, 1993, p.10).

Ainda em Scott & Doubleday, o Zen seria o compreender e experimentar a verdade ou a natureza de Buda, levando a uma aceitação dinâmica da vida cotidiana e ao reconhecimento de sua qualidade extraordinária. O mestre Umon, quando indagado sobre como agir de acordo com a verdadeira natureza, respondeu : "Quando andar, apenas ande. Quando sentar, apenas sente. Acima de tudo não vacile." (SCOTT & DOUBLEDAY, 1993, p.10).

Para Capra, a iluminação do Zen não significa retirar-se do mundo, mas sim tomar parte ativa nas questões cotidianas (CAPRA, 1992, p.96). Severino afirma que o Zen está acima de todas as categorias e acima da relatividade : "...a verdade do Zen é absoluta quando não existe dualismo, não existe condicionamento." (SEVERINO, 1988, p.68). Merton refere-se ao Zen como uma conscientização não estruturada por forma ou sistema particular. "É conscientização transcultural, transreligiosa, transformada - um senso de vácuo." (MERTON, 1989, p.34).

Mas talvez, a descrição mais pura do Zen, esteja no livro "A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen", onde o autor E. Herrigel, conta sua experiência como discípulo do Zen, durante sua estada no Japão, onde presenciara a experiência Zen através do manejo do arco e da flecha. Ele descreve como a arte do manejo foi-lhe ensinado apresentada como um ritual religioso, dançado, com movimentos espontâneos e realizados sem esforço e sem propósito. Herrigel teria precisado de muitos anos de prática exaustiva, que transformaram todo o seu

ser, para que ele pudesse aprender a vergar o arco “espiritualmente”, fazendo uma espécie de força “sem esforço” e como soltar a corda “sem intenção”, deixando o disparo “cair de suas mãos, como uma fruta madura”. Quando atingiu a perfeição, o arco, a flecha, o alvo e o arqueiro fundiram-se em um só. Herrigel não mais disparou, mas “dispararam” para ele...(HERRIGEL, 1986).

### **2.3.3. A FILOSOFIA DO TAEKWONDO**

No capítulo 2.3., pudemos observar a história de um povo aparentemente sem nenhuma condição militar, que vence seus inimigos e unifica os reinos de Koguryo e Paekche sob sua bandeira, a bandeira de Silla. Vimos também, que a sua filosofia de vida procurava desenvolver o ser humano em sua totalidade e que, provavelmente este fator, aliado à sua convicção e organização, os tornaram vencedores. Desta forma, mostrou-se quão fundamentais eram os vários rituais e códigos por eles seguidos, ou seja, a importância da filosofia coreana em sua trajetória (SHIM, 1987).

Atualmente pouco se preserva daquela filosofia, dadas as supostas “prioridades” impostas pela vida cotidiana, ao que acredita a maioria. Porém, a consciência de vários mestres ainda permite que tenhamos um elo com aquela filosofia que tornou um pequeno grupo de jovens, os “senhores da guerra”, sem contudo perder a honra e a integridade. Tais mestres acreditam que esta mesma filosofia milenar pode, ainda hoje, ajudar o indivíduo a vencer em sua vida, sejam quais forem os seus inimigos (PAK, 1993).

Segundo LOPES et. al., os principais pilares do Taekwondo, podem ser assim descritos:

Cortesia: Este princípio diz respeito às relações interpessoais entre o praticante e as pessoas que o cercam, quer sejam praticantes ou não. Com seus colegas praticantes, ele deve ser justo e educado, nunca deixando que sentimentos desencaminhadores o ceguem durante o combate. Por vezes, o aluno toma como ofensa pessoal um golpe que o machuque, ou simplesmente o acerte, mas deve conscientizar-se de que a falha foi sua. Quando agir com desprezo para com o próximo deve sentir-se envergonhado e imediatamente desculpar-se. Também deve procurar ajuda mútua em todos os momentos, sempre respeitando os limites de seus colegas.

Quanto à graduação, deve sempre obedecer e respeitar a hierarquia identificada pelas faixas, principalmente instrutores e mestres.

Integridade: A integridade não se caracteriza apenas pela noção da diferença entre o certo e o errado, mas pela consciência e aplicação na prática.

Perseverança: A perseverança é uma das principais características de todos os campeões. E não é por acaso, pois este é um fator fundamental nas vitórias. Aquele que desiste nas primeiras tentativas nunca terá realmente mérito. E certamente as conquistas mais gratificantes são alcançadas com grande esforço. Por isso, não se deve desanimar quando os problemas parecem insolúveis, pois a paciência nos traz tempo necessário para encontrar-mos as soluções.

Domínio Sobre Si Mesmo: Este ensinamento é a essência de todas as artes marciais e também a chave para a autodescoberta, pois vencer não é triunfar sobre os outros mas vencer a si próprio. Dizem os sábios que os nossos piores inimigos são as nossas fraquezas e temores. Quando transpormos tais obstáculos, seremos vencedores do maior e mais importante combate - a vida. Desta forma, possuindo o autodomínio, as mais adversas situações se modificarão, tornando-se menos complicadas e o indivíduo mais tranquilo e confiante. A tranquilidade é característica de quem tem poder sobre o seu destino e controla as situações.

Espírito Indomável: Este preceito diz respeito à arte de nunca abaixar a cabeça ante a situações injustas, e nesta situação nunca exitar em enfrentar quem quer que seja. Para tanto, devemos conservar bons hábitos, bem como bons pensamentos para que assim também o sejam nossos objetivos. Lutando por justos objetivos mantemos a tenacidade e a honra, sem exitação (LOPES et. al., 1995, p. 6-7).

### **3. METODOLOGIA**

O trabalho em questão pode ser traduzido como uma pesquisa de característica bibliográfica, onde houve uma coleta de dados de aspecto qualitativo, buscando contrastar vários autores, e procurando chegar à uma conclusão lógica pelo processo dedutivo.

#### 4. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Através dos dados obtidos na revisão de literatura, pode-se deduzir que a pressão agressiva interna pode ser equilibrada através da prática do Taekwondo, visto que de acordo com a teoria da CATARSE de Freud, os fundamentos desta arte marcial poderiam funcionar como “descargas” para o impulso agressivo e até mesmo porque a atividade física propriamente dita, por si só já promoveria um considerável relaxamento muscular posterior, além desenvolver a consciência corporal, melhorar o auto-conceito e a auto-estima, e principalmente evidenciar as potencialidades e limitações do indivíduo, características que o tornam mais equilibrado emocionalmente.

Também a SUBLIMAÇÃO, mecanismo de defesa pelo qual a energia psíquica de tendências e impulsos primitivos dirige-se à metas socialmente aceitáveis, pode ser despertada pelo desejo de vencer, visto que o Taekwondo é um esporte bastante competitivo. Contudo, outros esportes também poderiam propiciar tais situações, mas não garantem que a agressão não se manifeste de forma inadequada diante do próprio esporte. Veja-se o exemplo do futebol.

Desta forma, pode-se dizer que a pedra fundamental no controle da agressividade, aqui proposta, seria a filosofia desenvolvida pelas artes marciais. Tal filosofia é conhecida há muitos séculos pelos antigos sábios, mas se reforça, neste caso, na Teoria da Aprendizagem Social, representada por teóricos como Bandura e que ressaltam a importância dos padrões apropriados pelo indivíduo em sua estruturação. Mesmo teóricos de outras escolas, tais como Freud e Dollard, concordam que a inibição para o comportamento agressivo é um fator cognitivo, podendo ser consideravelmente modificado pela aprendizagem. Certamente o ser hu-

mano possui impulsos primitivos, porém sendo um ser racional conta com a capacidade de “aprender” a lidar com tais impulsos.

Desta maneira, especial ênfase é dada ao aprendizado da filosofia do Taekwondo, que ensina diversos conceitos que acabam redundando no desenvolvimento da moral e da ética, no aprimoramento do caráter e principalmente na elevação espiritual, que traz incontáveis virtudes ao praticante.

Recomenda-se que se desenvolva uma pesquisa experimental, para que sejam verificados que os pressupostos teóricos aqui citados, realmente refletem a realidade concreta.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, Eunice Soriano de. Psicologia: introdução aos princípios básicos do comportamento. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 1986.
- BACH, George; GOLDBERG, Herb. Agressividade Criativa. 1. ed. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1978.
- BANG, Flávio Sung Joo. A Origem do Taekwondo. Combat Sport. São Paulo, v. 1, n. 18, p. 12, 1993.
- BARROS, Célia S. G. Pontos de Psicologia. 9. ed. São Paulo: Nobel, 1973.
- BLEGER, José. Psicologia da Conduta. 1. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1974.
- BORGES, Jorge L.; JURADO, Alícia. Buda. 2. ed. São Paulo: Difel, 1985.
- BRANDÃO, Marcus Lira. As Bases Psicofisiológicas do Comportamento. 3. ed. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1991.
- CAPRA, Fritjof. O Tao da Física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental. 15. ed. São Paulo: Cultrix, 1992.
- \_\_\_\_\_. O Ponto de Mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente. 16. ed. São Paulo: Cultrix, 1993.
- COOPER, J. C. Taoísmo: o caminho do místico. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- DRAEGER, Dann F. ; SMITH, Robert W. Asian Fighting Arts. 6. ed. Tokio: Kodancho Internacional, 1973.
- DORIN, Lannoy. Dicionário Ilustrado de Psicologia. 1. ed. São Paulo: Iracema, 1980.
- DURKHEIM, Émile. Educação e Sociologia. 11. ed. São Paulo: Melhoramentos, 1978.
- FIorentin, A. I Ching - O Livro das Mutações para Previsões e Decisões. 1. ed. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1991.
- FOX, Edward L. ; MATHEWS, Donald K. Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.
- GARD, Richard A. Budismo. 1. ed. São Paulo: Verbo, 1981.
- GAY, Peter. Freud: uma vida para o nosso tempo. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.



- HERRIGEL, Eugen. A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen. 4. ed. São Paulo: Pensamento, 1986.
- KAPLAN, Harold ; SADOCK, Benjamin. Competência de Psiquiatria. Porto Alegre : Artes Médicas Sul, 1990.
- KIM, Yeo Jin. Arte Marcial Coreana: Taekwondo. 1. ed. São Paulo: Thirê, 1995.
- KOWALSKI, Irineu. Psicoterapeuta - em entrevista concedida no dia 12/07/95.
- LEE, Kyong Myong. Philosophy of Martial Arts Nested in Belt of Taekwondo Uniform. WTF Taekwondo Magazine, Seoul, v. 1, n. 49, p. 30-31, (dez) 1993.
- LIMA, Leonardo Pereira. Dicionário de Psicologia Prática. 1. ed. São Paulo: Honor Editorial, 1971.
- LOPES, Romildo et al. Apostila elaborada por professores da TCHON JI DO KWAN, constituída pelas associações DRAGÃO e SILLA.
- LORENZ, Konrad. A Agressividade: uma história natural do mal. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.
- MEGARGEE, Edwin; HOKANSON, Jack. A Dinâmica da Agressão. 1. ed. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1976.
- MERTON, Thomas. Zen e as Aves de Rapina. 3. ed. São Paulo: Cultrix, 1988.
- MONTAGU, Ashley. A Natureza da Agressividade Humana. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- PAK, Yong Chin. Benefits of Taekwondo in everyday life. WTF TaekwondoMagazines, Seoul, v. 1, n. 49, p. 29-30, (dez) 1993.
- PIÉRON, Henri. Dicionário de Psicologia. 1. ed. Porto Alegre: Globo, 1972.
- PORTUGAL, José Antônio. O Judô como Elemento Auxiliar no Controle da Agressividade. Curitiba, 1976. Monografia. (Especialização em Educação Física e Saúde do Trabalho). Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná.
- \_\_\_\_\_. Judô: uma forma moderna de canalizar tensões. Synopsis, Curitiba, v.3, n. 3, p. 62-64, 1992.
- SCHUTZ, William. O Prazer: expansão da consciência humana. 1 ed. Rio de Janeiro : Imago, 1974.
- SCOTT, David ; DOUBLEDAY, Tony. Elementos do Zen. 1. ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 1993.

SERVIÇO EXTERIOR DE INFORMAÇÃO DA CORÉIA. Taekwondo: uma tradicional arte marcial coreana. Revista Brasileira de Educação Física, Brasília, v. 1, n. 1, p. 54 - 59, JAN/FEV 1974.

SEVERINO, Roque. O Espírito das Artes Marciais. 1. ed. São Paulo: Ícone, 1988.

SHIM, Sarg Kyu. From Korea's Soul: the spirit of Taekwondo. TaekwondoTimes, Davenport, v.6, n.3, p. 65, 66, 67, 69, 71, 72, 74, 99, (mar) 1987.

SINGER, Jerome. O Controle da Agressão e da Violência. 1. ed. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1975.

THOMPSON, Richard et al. Psicologia. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1977.

WATTS, Allan W. O Zen e a Experiência Mística. 4. ed.. São Paulo: Cultrix, 1993.